

**PATÊ DE ATUM OU FRANGO COM OVOS E IOGURTE** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 lata de atum em conserva (120 g) **ou** 1 unidade pequena de filé de frango cozido para 1/2 copo de iogurte(100 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 2 unidades medias de ovo de galinha cozido (90 g)
- 2 colheres de sopa de cheiro verde picado (cebolinha, salsinha) (8 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Se o atum for ao óleo (é melhor que seja e despejar o óleo da lata antes de usar o atum), misturar com todos os ingredientes e adicionar os ovos cozidos picados, já resfriados. Servir gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (328 g)	% DDR
ENERGIA	134 kcal	440 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	1 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	44 g	58 %
GORDURA	8 g	27 g	48 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	111 mg	364 mg	15 %